



## Recette : Verrines à l'érable et aux pommes d'Angèle

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 8

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

### INGRÉDIENTS

- 400 g (1 1/4 tasse) de sirop d'érable
- 125 g (1/2 tasse) de boisson végétale, au goût
- 35 g (1/4 tasse) de margarine végétale
- 60 ml (4 c. à soupe) de fécule de maïs bio diluée dans la même quantité d'eau
- 1 grosse ou 2 moyennes pommes Cortland, pelées et tranchées finement
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
- Eau pour la cuisson
- 50 g (1/2 tasse) de noix (Grenoble ou pacanes), hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

### PRÉPARATION

1. Verser le sirop d'érable et la boisson végétale dans une moyenne casserole. Ajouter la margarine puis porter le mélange à ébullition.
2. Ajouter le mélange de fécule de maïs et d'eau en brassant constamment à l'aide d'un fouet. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à épaississement, toujours en remuant. Retirer du feu et déposer la casserole dans le fond de l'évier. Faire couler de l'eau froide dans l'évier pour faire refroidir le mélange.
3. Dans un poêlon, déposer les pommes. Ajouter le jus de



*Ces verrines combleront assurément tous les becs sucrés!*

citron et juste assez d'eau pour couvrir les pommes.

4. Porter à ébullition puis laisser mijoter à feu doux pendant quelques minutes, jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
5. Retirer du feu, égoutter et déposer les pommes sur une assiette recouverte d'un essuie-tout afin d'éponger le surplus d'eau. Réserver.
6. Dans un poêlon, faire griller à sec à feu doux les noix (s'assurer qu'elles ne brûlent pas). Ajouter le sirop d'érable en brassant constamment, juste assez pour caraméliser les noix. Réserver.
7. Pour le montage des verrines, simplement procéder comme suit : déposer une partie du mélange à l'érable dans le fond d'une verrine (ou coupe), ajouter les pommes, la moitié des noix et recouvrir du mélange à l'érable. Saupoudrer le restant des noix sur le dessus.
8. Réfrigérer pour un minimum de 4 heures ou jusqu'à ce que le tout soit bien froid.